

Bolsillos de Pan de Pita

Sirve: 12o48 Porciones

12 Porciones

48 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Pasta de tomate	1/2 tza	2 tzas		
Agua	1/2 tza	2 tzas		
Azúcar	3/4 cdta	3 cdta		
Hojas de albahaca seca	1/8 cdta	1/2 cdta		
Hojas de orégano seco	1/8 cdta	1/2 cdta		
Ajo granulado		1/8 cdta		1/2 cdta
Caldo de carne de res o verduras		1/2 tzas		2 tzas
Pan de pita, integral		12		48
Queso Ricotta		1/4 tza		1 tza
Pimientos, campana, finamente picados		1 tza		4 tzas
Cebolla, finamente picada		1 tza		4 tzas
Calabacín, finamente picado		1 tza		4 tzas
Tomate, picado fino		1 1/2 tzas		6 tzas
Pavo molido	1 1/2 lb		6 lbs	
Queso mozzarella		1/2 tza		2 tzas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	175	
Grasa total	5 g	
Proteinas	13 g	
Carbohidrato	21 g	
Fibra dietetica	4 g	
Grasa saturada	2 g	
Sodio	267 mg	

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Cubra una cacerola con aceite. Dore el pavo.
3. En una olla, combine la pasta de tomate, agua, azúcar, albahaca, orégano, ajo y caldo. Hierva al destapado por 30 minutos. Agregue los tomates, queso ricotta, cebolla, pimientos, calabacines y pavo.
4. Corte cada pan de pita dejando la parte de abajo conectada para formar un bolsillo.
5. Llene cada pan de pita con 1/2 taza de la mezcla.

6. Coloque los panes de pita rellenos en media bandeja de hornear forrada con papel. Espolvóreelos ligeramente con queso mozzarella. Cúbralos con papel de aluminio y séllelos.

7. Hornéelos a 400°F por 10 minutos.

Notas

Consejos de Servir:

Usted puede hacer este pan de pita con salsa de tomate ya preparada y hacer tortillas que se asemejen a una pizza.